



泉小学校保健室
令和7年2月3日
No.12



2月2日は節分でした。健康を邪魔する鬼はいませんか。夜更かし鬼、歯みがきしない鬼、好き嫌い鬼など、自分の中に鬼が住み着いていませんか。毎日健康に過ごすために、しっかり追い出してくださいね。



きも じょうず つた 気持ちを上手に伝えよう！



みなさんは、相手のことを考えて自分の気持ちを上手に伝えることができますか。自分の気持ちを上手に伝えると相手も自分も気分よく、相手に自分の気持ちが伝わりやすくなります。ポイントは、「**アイメッセージ**」です。

YOUメッセージ

ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

もう少し静かに
してもらえると
うれしいな。

アイメッセージ



連絡を楽しむに
していたから、さ
みしかったな。

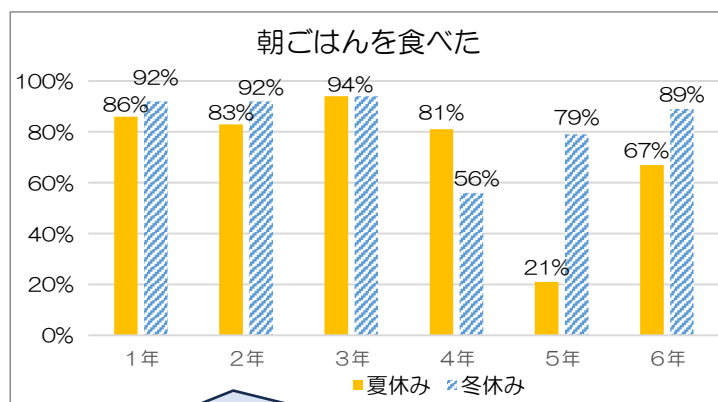
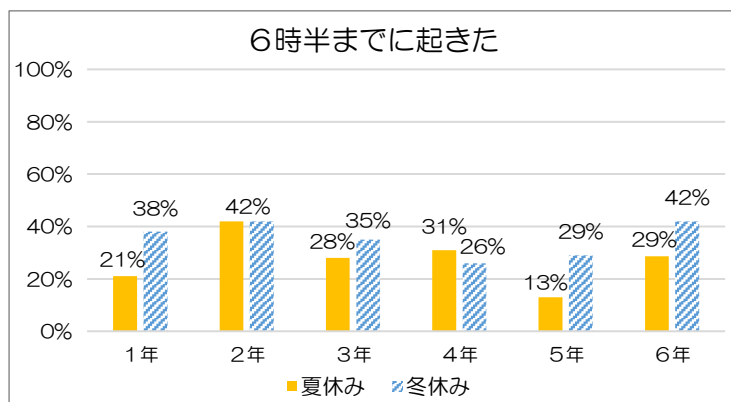
「あなた」が主語のYOUメッセージではなく、「わたし」を主語にしたアイメッセージで話すと、相手を責めず、自分の気持ちや願いを伝えることができます。



★いずみ元気っカードの結果★



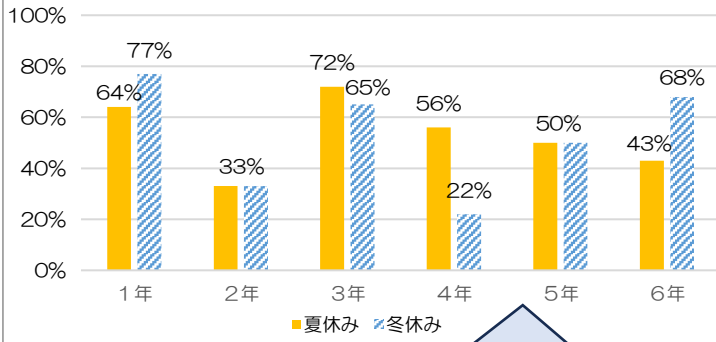
下のグラフは、各項目の7日間毎日色がぬれた人の割合です。自分の学年とほかの学年を比べたり、夏休みと冬休みの結果を比べたりして、自分の生活を振り返ってみましょう！



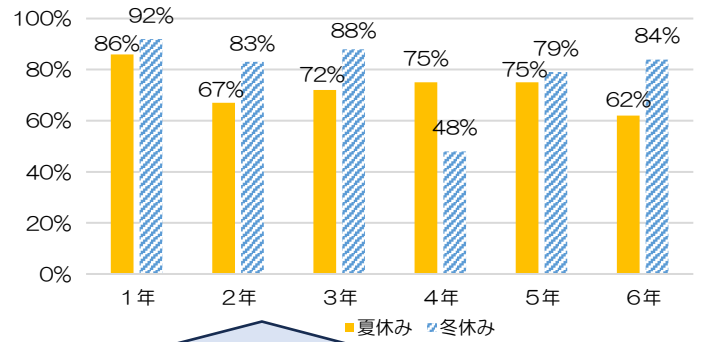
朝起きるのが遅くて朝ごはんを食べる時間がない人もいました。朝ごはんは1日を元気に過ごすためのパワーの源です。時間によゆうをもって起きて、朝ごはんを食べましょう。

うらめん つづ
裏面に続く

赤色の食べ物（体をつくるもとになるもの）

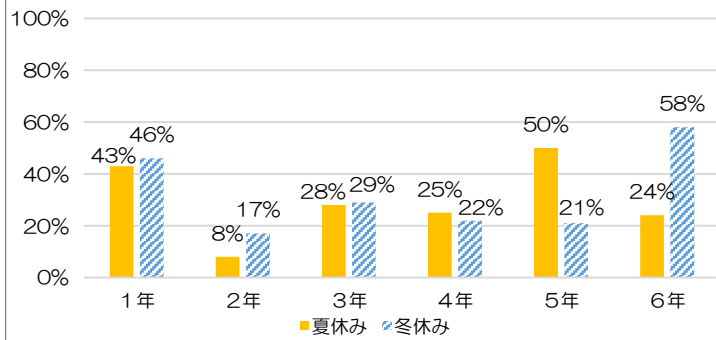


黄色の食べ物（エネルギーのもとになるもの）

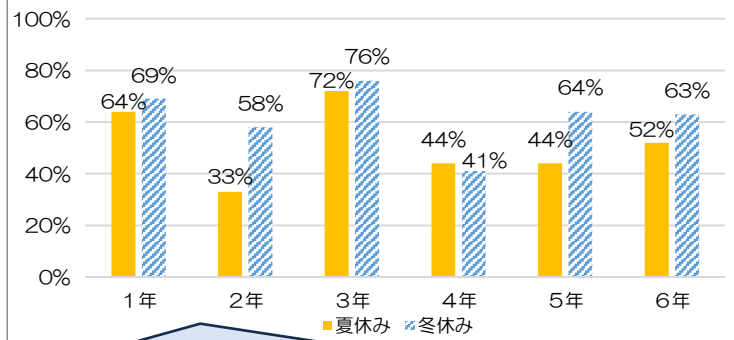


今年度から新しくできた項目です。黄色の食べ物は食べることができる子が多かったですが、緑の食べ物を食べることができる子が少なかったです。みかんやりんごなど取り入れやすいものからプラスしていけるといいですね。

緑色の食べ物（体の調子を整えるもの）

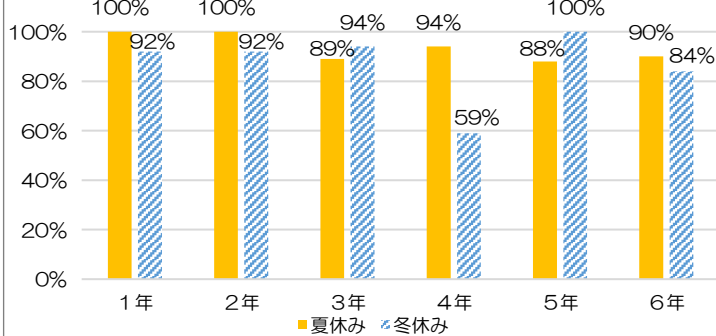


はみがき（朝）



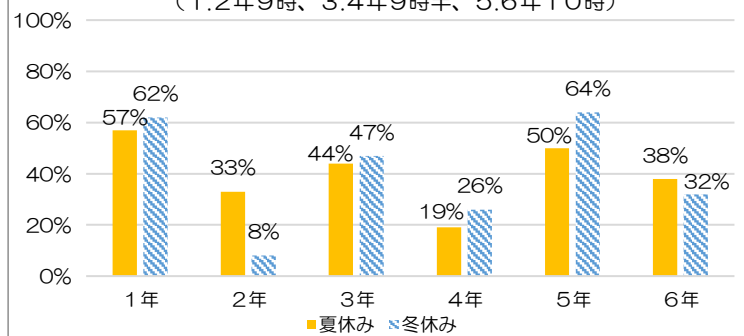
夜は、歯みがきができている子が多かったです。むし歯をつくらないためにも、朝も歯みがきをしてから学校へきましょう。

はみがき（夜）

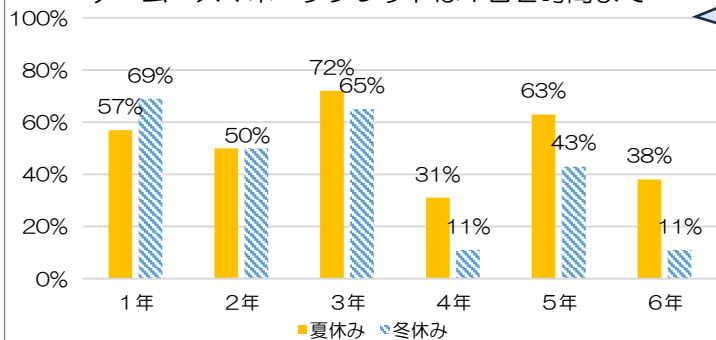


早起

（1.2年9時、3.4年9時半、5.6年10時）



ゲーム・スマホ・タブレットは1日2時間まで



学年が上がるほど、2時間を超えてしまった子が多かったです。これからもルールを決めて使い過ぎに注意しましょう。

保護者の方へ

お子さんと一緒に生活の仕方について考える資料としていただけたら幸いです。

今後も保護者の方と協力して、子どもたちが規則正しい生活を送ることができるよう、取り組んでいきたいと思います。引き続き、ご協力お願いいたします。